برزخیزی اکثریت خواب و عوامل مؤثر بر آن در سه ماهه سوم بارداری در خانم‌های باردار

مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهر مشهد در سال 1380

بیانات ۱- زهرا عابدیان

چکیده

یکی از مشکلات شایع دوران بارداری اختلالات خواب می‌باشد. علی‌الاکبر کننده اختلالات خواب می‌باشد. اگر اختلالات خواب در دوران بارداری از هر دو ناحیه واقعی خواب و اجسام تغییر می‌شود مربوط به آن در سه ماهه سوم بارداری در خانم‌های باردار مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهر مشهد در سال 1380 انجام گرفته است.

انی پژوهش تصویفی از نوع مقطعی است. اطلاعات با استفاده از فرم‌های پرسشنامه و مصاحبه جمع‌آوری گردید. مقياس (به‌کارگیری Sleep log) خواب توسط واحدهای پژوهش تکمیل گردید. اطلاعات مربوط به مشخصات دموگرافیک، تاریخچه بارداری، فعالیت‌های صورت مصاحبه جمع‌آوری شده جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از روی های آماری تصویفی و استنباطی (جدال توسعه) قرار گرفت. از نظر تکنیک استفاده شده است.

رژه‌بندی: ۳۲۰ زن باردار و یک زن باردار بی‌خوابی (بندهای) در دوران بارداری به‌طور مصرف دارو، عدم وجود آمی و به‌کار گرفتن مصرف زایتر و قهوه و فطر. که در سه ماهه سوم بارداری قرار داشته و به مراکز بهداشتی درمانی شهر مشهد ارائه شده بودند نمونه‌هایی از پژوهش را تشکیل دادند.

نتایج: این پژوهش نشان داد که مواردی که خواب و امیدهای پژوهش ۱۶/۱۰۸ درصد و مواردی که خواب و امیدهای پژوهش ۴۳/۸ درصد بودند، شایع ترین طبقات اختلال در طول روز ۱۳/۹ درصد و مواردی که خواب و امیدهای پژوهش ۷۴/۶ درصد بودند، شایع ترین طبقات اختلال در طول شب ۳۷/۱ درصد بودند.

ثابت شد که در پرستاران و پزشکان دانشجویی، زنان به‌طور مداوم عمل می‌کنند که، در گزارش‌هایی که در دوران بارداری علاوه بر مراقبت‌های معمول، از جمله بررسی تغییرات و تغییرات پهلوی، دانشجویی‌های اموزشی و حمایتی مربوط به امآرد بهبودی، فعالیت سلامتی و جسمی و روایت‌ها از هم نظر قرار گرفته که

واژه‌های کلیدی: اکثریت خواب، اختلال خواب، سه ماهه سوم بارداری

کارشناس ارشد مامایی و عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی مشهد (۸ مولف مستند)

کارشناس ارشد مامایی و عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی مشهد
مقدمه
بررسی الگوی خواب و عوامل مربوط بر آن در سه ماهه سوم بارداری

در این مقاله از مهم ترین وحساس ترین دوران زندگی یک زن به شمار می‌آید. آرامش و آسایش روحی و روانی مادری حافظت سلامتی و توانایی او در حالی و خواب و استراحت کافی نیاز به وجود اورده‌ای این آسایش و لازمه یک مسئول سلام بر پر نشان است.

خواب این نعمت الهی یکی از مهم ترین ویژگی‌های موجودات زنده است و بسیاری از افراد نیز در خرچه و زندگی به وجود خود اورده‌ای دارند. در خواب عضوی معمولاً هنگام خواب‌های شب‌هایی که تیزی نمی‌شود، هنگامی که مصرف سوخت و نزدیک نیست و تکرار ادراز جمله این ناحیه‌های جسمی است. (1989). Driver و 2000 . Falestiny and Anderson)

یپوهش میانگین سن واحدهای یپوهش سال بود (26.5 درصد) از مداران حاملکی اول خود را می‌گردد. برای 23/2 درصد از آنان فرزند در حاملکی Freedom بوده است. 17/2 درصدی از آنان باید به شیوع بیانی اختلال خواب و عوارض ناشی از آن مطالعه ای با هدف تعیین اگزیم خواب و عوامل مؤثر بر آن در سه ماهه سوم بارداری در مادرانی به فاصله های باردار انجام گردید.

روش کار

در این مطالعه توصیفی، 330 خانم باردار یکنده به مراکز بهداشتی درمانی شهر مشهد از اول شهروندی تا پایان آبان ماه 1380 مورد مطالعه قرار گرفتند. مداران 1380 ساله، سالمان و باوسان در سه ماهه سوم بارداری به روی احتمالیت چند مرحله انتخاب شدند. مبادره خواب و اћادهای مورد یپوهش عبارت بودند: دارا بودن سیگار، بدن طبیعی، تغییرات و سطح مکرر عادات دندانی، اختلال خواب و مشکلات روانی و هیچ‌جایی روح شدید.

از ابراهیمی مورد انتخاب در یپوهش شامل فرم انتخاب نمونه (Sleep-log) یپوهش، آزمون اگزیم خواب (Short Form of Epworth) اختلالی اختلال خواب (پیوهشک ساخته‌ی) بودند. منشأشان اطلاعات مربوط به بارداری و اطلاعات مربوط به رضایت از موضعیت نیز در فرم مصاحبه تحقیق گردید.

از روش اعتبار محیط تیمی روانی از آغاز اسفند 97 تا 97/10 ماه به جهت گردآوری‌دهندگی مراکز بهداشتی درمانی شهر مشهد مراجعه شد و پس از جلب رضایت مادران بروخوردار از شرایط نمونه یپوهش (فرم اگزیم) (Short Form of Epworth) از تفاوت آنها کنترل گردید. این ابزار (Sleep-log) خواب از فرم مصاحبه پیوهشگر ساخته‌ی اطلاعات مربوط به کم‌تر از دو و نیم درصد بوده است. جدول شماره 1.

جدول شماره 1 - توزیع فراوانی و احتمال یپوهش بر حسب طول مدت و کیفیت خواب، بی خوابی و احتمال خواب در طول روز می‌تواند مورد استفاده در این یپوهش شامل فرم انتخاب نمونه (Sleep-log) یپوهش، آزمون اگزیم خواب (Short Form of Epworth) اختلالی اختلال خواب (پیوهشک ساخته‌ی) بودند. منشأشان اطلاعات مربوط به بارداری و اطلاعات مربوط به رضایت از موضعیت نیز در فرم مصاحبه تحقیق گردید.

از روش اعتبار محیط تیمی روانی از آغاز اسفند 97 تا 97/10 ماه به جهت گردآوری‌دهندگی مراکز بهداشتی درمانی شهر مشهد مراجعه شد و پس از جلب رضایت مادران بروخوردار از شرایط نمونه یپوهش (فرم اگزیم) (Short Form of Epworth) از تفاوت آنها کنترل گردید. این ابزار (Sleep-log) خواب از فرم مصاحبه پیوهشگر ساخته‌ی اطلاعات مربوط به کم‌تر از دو و نیم درصد بوده است. جدول شماره 1.

جدول شماره 1 - توزیع فراوانی و احتمال یپوهش بر حسب طول مدت و کیفیت خواب، بی خوابی و احتمال خواب در طول روز می‌تواند مورد استفاده در این یپوهش شامل فرم انتخاب نمونه (Sleep-log) یپوهش، آزمون اگزیم خواب (Short Form of Epworth) اختلالی اختلال خواب (پیوهشک ساخته‌ی) بودند. منشأشان اطلاعات مربوط به بارداری و اطلاعات مربوط به رضایت از موضعیت نیز در فرم مصاحبه تحقیق گردید.

از روش اعتبار محیط تیمی روانی از آغاز اسفند 97 تا 97/10 ماه به جهت گردآوری‌دهندگی مراکز بهداشتی درمانی شهر مشهد مراجعه شد و پس از جلب رضایت مادران بروخوردار از شرایط نمونه یپوهش (فرم اگزیم) (Short Form of Epworth) از تفاوت آنها کنترل گردید. این ابزار (Sleep-log) خواب از فرم مصاحبه پیوهشگر ساخته‌ی اطلاعات مربوط به کم‌تر از دو و نیم درصد بوده است. جدول شماره 1.

جدول شماره 1 - توزیع فراوانی و احتمال یپوهش بر حسب طول مدت و کیفیت خواب، بی خوابی و احتمال خواب در طول روز می‌تواند مورد استفاده در این یپوهش شامل فرم انتخاب نمونه (Sleep-log) یپوهش، آزمون اگزیم خواب (Short Form of Epworth) اختلالی اختلال خواب (پیوهشک ساخته‌ی) بودند. منشأشان اطلاعات مربوط به بارداری و اطلاعات مربوط به رضایت از موضعیت نیز در فرم مصاحبه تحقیق گردید.

از روش اعتبار محیط تیمی روانی از آغاز اسفند 97 تا 97/10 ماه به جهت گردآوری‌دهندگی مراکز بهداشتی درمانی شهر مشهد مراجعه شد و پس از جلب رضایت مادران بروخوردار از شرایط نمونه یپوهش (فرم اگزیم) (Short Form of Epworth) از تفاوت آنها کنترل گردید. این ابزار (Sleep-log) خواب از فرم مصاحبه پیوهشگر ساخته‌ی اطلاعات مربوط به کم‌تر از دو و نیم درصد بوده است. جدول شماره 1.
بخت

بر پایه تابع پژوهش، به خوابی بیشترین انتخاب در سه ماهه بارداری بوده است و همچنین در طول روز یک روز تیغت و اخلاق و روابط بوده است. (1994) نیز به ترتیب مشاهده دست یافته اند. بین مهی حس زمان بارداری سود پژوهش آن در سه ماهه بارداری بوده است و افزایش پی-خوابی و

در نتایج کامندهای در طول روز و روابط انجام شده. به

هیچ چیزی اینجا به این طرف دست یافته که حضور چنین

شایع خواب دیل انتخاب خواب در طی بارداری در سه ماهه موجب Deogoph و Lee (1994) و (2000) بیان می‌دارد که این مطالعه

شایع خواب دیلی اختلال خواب ذکر شده است که با مطالعه

حاضر هم خوابی دارد.

نتایج آزمون رگرسیون چندگانه خصوصیات خاصی داشت که از بین تمام

دال اختلال انتخاب خواب، خصوصیات زیادی نکرده اند، جز

چنین، کمتر درد، شیک خواب، بیوست، درد، برخورد از خواب،

وتاکسی تراکتیو و فکری زیاد بی افتراق فضی مستند و منعیت با

اختلال خواب داشته‌اند. اگر چه برخی از موارد فوق الذکر شامل

خستگی زیاد، شیرخواب، بیوست و وارد خواب نیستند، شایع

بوده است. اما آن‌ها از نظر امری بیشترین ارتباط را با اختلال

خواب زمان مورد پژوهش در سه ماهه بارداری داشته‌اند. نتایج

نشان داد که از نظر کلی کمیت و میزان منشا فردی، بارو، خواص و رضایت از وضعیت، منشا مهی حس، سیستم

و وضعیت اجتماعی-اقتصادی، تعداد افراد خواب‌ناپذیر، برخورد و

کمک‌های شرکت و نظر بارداری قبل به‌روزگار اوی خواب زمان

بارداری مؤثر نبوده‌اند که این نشان دهنده اهمیت بیشتر

وحش.
پژوهشگران بر خود لازم می‌دانند که از معاونت پزوهشی
دانشگاه علوم پزشکی مشهد تشکر و قدردانی نمایند.
FACTORS AFFECTING SLEEP PATTERN OF PREGNANT WOMEN IN 3rd TRIMESTER

R. Bondad, M.S. 1 and Z. Abedian, M.S. 2

ABSTRACT
One of the most common complaints of pregnancy is sleep disturbances. Producing factors of sleep disorders are different, in such a way that cause many hardships in pre, Para and post partum.
So, assessing sleep pattern in 3rd trimester of pregnancy, we conducted a descriptive research on 320 pregnant women. Data related to their sleep pattern were collected through sleep-log scale, and other required information's were gathered by interview sessions.
As the results showed means of scores related to total sleep, quality of sleep, insomnia and finally alertness in daytime were respectively 26.05 ± 8.76, 7.72 ± 3.89, 12.87 ± 4.86 and 5.46 ± 3.05.
Moreover, the most common probable reasons of sleep disturbances were urinary frequency (56.3%), back pain (48.1%), turning to sides (32.8%), mental engagements (30.6%) fetal movement (30.3%) and heart burn (29.1%).
Overall, since many pregnant women suffer from sleep disturbances, especially during 3rd trimester, it is recommended to provide support systems to take care of mental health of mothers. Preventing side effects of sleep disturbances will promote mother and fetal well being.

Key Words: Sleep pattern, Sleep disturbance, Pregnancy.

1 Senior Lecturer, School of Nursing and Midwifery Mashhad University of Medical Sciences and Health Services, Mashhad, Iran (*Corresponding author)
2 Senior Lecturer, School of Nursing and Midwifery Mashhad University of Medical Sciences and Health Services, Mashhad, Iran